www.trome.com facebook.com/tromepe @tromepe

EL CHANCHITO DE LA SUERTE

trome

AÑO 25 | Nº 9053
MARTES 4 DE AGOSTO DEL 2026
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20

PARTICIPA VÍA WHATSAPP 920322729
EL NUMERITO GANADOR
HOY S/200
FACEBOOK SORTEO EN VIVO!

HOY CUPONES GRATIS

1 PREMIO DE 20,000 SOLES / 1 PREMIO DE 5,000 SOLES / 10 PREMIOS DE 1,000 SOLES / 660 PREMIOS DE 100 SOLES / 1669 PREMIOS DE 50 SOLES

GOBIERNO PEDIRÁ FACULTADES PARA QUE NO SIGAN ENTRANDO DELINCUENTES EXTRANJEROS AL PERÚ, ESPECIALMENTE POR ECUADOR

Página 8

MILITARES CUIDARÁN FRONTERAS

Y EN REDES EXIGEN QUE SIGAN EXPULSANDO DEL PAÍS A VENEZOLANOS QUE ASALTAN, EXTORSIONAN Y MATAN

NECESITA EL TRIUNFO ESTE VIERNES

LAPAGOL Y QUISPE ANTE CHELEROS

PÁGINA 11

SE USÓ 40 SACOS DE HARINA Y 450 KILOS DE MANJARBLANCO

PREPARAN KING KONG MÁS GRANDE DEL MUNDO

PÁGINA 7

DICE QUE SOLO LE LLEVA SEIS AÑOS A HIJO DE ALCALDE

SPOYA GOZA CON SU COLÁGENO

PÁGINA 16

7 755767 006798

LA SEÑO MARIA

BARRAN CON LAS LACRAS CRIMINALES

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un arroz con pollo y papa a la huancaína. Para tomar pidió una jarra con agüita de cebada. **"María, terrible el bombazo que delincuentes extranjeros detonaron en la casa de los papás de la cantante Thamara Gómez, en Sullana.** La explosión no causó víctimas, pero sumió en la angustia a los familiares de la artista. La organización criminal que se hace llamar 'La NG' le exige el pago de 50 mil soles de cupo, caso contrario atentará contra la vida de ella y sus familiares. Ya es hora de parar esto. Las bandas se meten con artistas populares que no son millonarios y trabajan para vivir y darle comodidades a su familia. **Por eso muchos peruanos se están yendo del país, pues los hampones están extorsionando a todos los negocios y ocupaciones,** desde bodeguitas, clínicas, farmacias y empresas de transportes, a taxistas, albañiles y vendedores ambulantes. Hay que reafirmar el principio de autoridad y darle con todo al hampa. Que los delincuentes vuelvan a temer a la Policía y los jueces. Para empezar, enviarlos a prisiones en la puna, en una isla o en medio de la selva, donde no llegue el Internet ni reciban visitas. El domingo, 'Panorama' pasó videos de la vida de los presos en el penal Castro Castro, mal llamado de 'máxima seguridad'. Allí se pudo ver que estos gozan de comodidades, como televisores, celulares, licor y buena comida. Hace un tiempo se supo que hasta hacían fiestas chicha.

La presidenta Keiko Fujimori, en lugar de perder el tiempo hablando de su ropa o maquillaje, debe enfrentar este problema sin cesar. Declarar al INPE en reorganización, botando a los elementos podridos y que las cárceles vuelvan a ser espacios donde los criminales paguen sus culpas. También debe haber una purga en la Policía. Ayer vimos imágenes del juicio a un hampón por remoto. En un momento, un agente le pasa un celular al detenido escondido en un libro. El juez se da cuenta, pero el efectivo lo niega con la mano. A ese nivel hemos llegado: policías trabajando para las mafias y asesinos". Me voy, cuídense...

ENCUESTA

SÍ 30%

NO 70%

AYER

¿Estaría de acuerdo con que le den indulto humanitario a Alejandro Toledo?

HOY

¿Cree que José Domingo Pérez abusó de su poder en la Fiscalía?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Esta decisión es muy importante para recuperar los territorios liberados por las economías ilegales (enviar a las Fuerzas Armadas a las fronteras). La frontera con Bolivia es muy crítica con el contrabando y el tráfico ilícito de bienes falsificados".

RUBÉN VARGAS (EXMINISTRO DEL INTERIOR)

"Villa El Salvador. ¿Cómo es posible que no haya una autoridad que los pueda socorrer? Las fuertes lluvias han colapsado las tuberías, desbordado las calles y casas. La gente lo ha perdido todo. ¿Qué pasa con el alcalde? ¿Defensa Civil? ¿Sedapal?".

LOURDES ALCORTA (SENADORA)

DÓLAR

COMPRA 3.38 VENTA 3.40

EURO

COMPRA 3.99 VENTA 4.07

KARRY

EMERGENCIAS

Bomberos	116	Escuadrón verde	4276904
Emergencias	105	Luz del Sur	6175000
Defensa Civil	115	Sedapal	3178000
Essalud	4118000	Indecopi	2247777
Águilas Negras	3623277	Pluz Energía	5171717

trome

Editor General: **José Castillo Altez**

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21. Teléfono: **311-6500.** Fax: 311-6353. Página web: **www.trome.com** E-mail: **trome@trome.com** Publicidad: **708-9999.**

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.
Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial. Hecho el
Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

PEPITAS...

RAMÍREZ Y SHEYLA

El excongresista Joaquín Ramírez, investigado por lavado de activos, fue visto junto a la chica reality Sheyla Rojas comiendo un rico chancho al palo en Cajamarca. La modelo días antes había terminado su relación con el mexicano Sir Winston. Ramírez, vinculado a Fuerza Popular, no perdió el tiempo y hasta mandó flores. ¿Amor al chancho o a los chicharrones?

PEDIDO LEGISLATIVO

El que a hierro mata a hiere muere, dice un dicho. El Gobierno cruza los dedos para que le aprueban el pedido de facultades legislativas. Ojalá que no le hagan lo que Fuerza Popular le hizo a PPK en el 2016. Lo hizo sufrir hasta lo indecible. Asu.

CONDENADO

El Poder Judicial de La Libertad condenó a César Acuña a un año y seis meses de prisión suspendida por el delito de violación a la libertad de trabajo. Es que siendo gobernador de La Libertad no cumplió con una sentencia laboral que ordenaba el pago de S/ 88,525 a favor de una docente jubilada, ya fallecida. Hmmm.

MÁS DE LO MISMO

Tanto esperó Keiko Fujimori para ser presidenta que esperábamos más. Sus medidas contra el hampa son más de lo mismo: estado de emergencia y Fuerzas Armadas a las calles. Ya lo hicieron Dina Boluarte y José Jerí y no pasó nada.

POEMA ERÓTICO

Perú Libre publicó el libro 'Antología romántica: así habla el corazón perulibrista', un poemario editado por la mamá de Cerrón, que recoge un poema erótico de Valdemar. Eso le costó al Estado 31 mil soles. Así rajan de los caviares.

PIERO CORVETTO

Sigue el escándalo porque el inefable Piero Corvetto, exjefe de la ONPE, logró que el Estado le pague 624 mil soles al estudio de abogados Arbizu & Gamarra para que lo defiendan. Todo esto para solo un año. Casi 200 mil dólares. Qué sinvergüencería.

AY, ELIANE

Eliane Karp no quiere que indulten a su esposo Alejandro Toledo. El otro día se peleó en vivo con Martha Chávez, una de las mandamases de Fuerza Popular, y acusó a Alberto Fujimori de mandar torturar y matar a miles de personas. El 'Cholo sano y sagrado' le dijo icállate! desde prisión.

LOS 'TUITS' DEL DÍA

@SantoDeGeminis
SANTODEGEMINIS

Valera y Tunche son delanteros de segundo orden. Valera tendría más de 40 goles por temporada con todo lo que falla. El otro ni qué decir.

@NildaAlfaro
NILDA ALFARO CELINO

No al indulto del mitómano y corrupto Alejandro Toledo. Cárcel para la corrupta prófuga de la justicia Eliane Karp.

OFERTAS Sorprendentes

Síguenos:

platanitos

S/ 29.90
BOTINES CHUNKY

Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock mínimo 01 unidad por producto. Válido hasta el 31 de agosto.

azaleia

HASTA 50% DTO.
EN PRODUCTOS SELECCIONADOS

Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock mínimo 01 unidad por producto. Válido hasta el 31 de agosto.

Hormiguita
La naturaleza nos inspira

50% DTO.
EN TODO ZAPATOS DE NIÑAS

Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock mínimo 6 unidades por producto. Válido hasta el 31 de agosto.

Bata

40% DTO.
SEGUNDO PAR EN TODO CALZADO

Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock mínimo 01 unidad por producto. Válido hasta el 31 de agosto.

Plaza Norte · Mall del Sur

Disfrute DE LAS MEJORES PROMOCIONES

1er Puesto: s/5,000
2do Puesto: s/2,000
3er Puesto: s/1,000

Participan bandas de 20 a 50 estudiantes activos por institución. Pueden incluir 2 adultos (Director y asistente).
La convocatoria está dirigida a los colegios del Perú. El tiempo de presentación por colegio es de 3 a 5 minutos.

Inscribete en:
plazanorte.pe y malldelsur.pe
del 3 al 19 de agosto.

Semifinal : viernes 4, 11 y 18 de setiembre
Gran Final : viernes 25 de setiembre (4:00 pm)

• Solo participa 1 banda por colegio

Plaza Norte · Mall del Sur

Un mundo de grandes sorpresas

MATÓ A DOS COMPATRIOTAS

Dan 35 años de cárcel a venezolano

CAMILO PÉREZ (22), 'PIOLÍN'

Treinta y cinco años tras las rejas tendrá que estar el sicario venezolano e integrante de la banda de raqueteros 'Los Malditos del Rolex', Camilo José Pérez Reyes (22), 'Piolín', a quien el Poder Judicial lo condenó por el delito de homicidio calificado. En enero del 2022, asesinó a balazos a sus cómplices y compatriotas Henry Antonio Chirinos Rojas y Keishmer Torres Gómez en el cerro Centinela, La Molina. Fue dentro de un auto. Las víctimas, que iban en los asientos delanteros, acababan de recoger a 'Piolín'. Este, sentado detrás, los ejecutó. El móvil habría sido el desacuerdo por el reparto del botín (relojes Rolex y joyas). También deberá pagar sesenta mil soles a los herederos de cada víctima. (J. Y.)

PISTOLERO LOS ESPERÓ EN EL CAMINO Y AL PASAR POR UN ROMPEMUELLES LOS ACRIBILLÓ

1 Los hermanos Diego Armando (33) y Rogger Vásquez Garro (30) iban en una moto lineal por Ventanilla.

2 A la altura de una caseta de Serenazgo, un sicario vestido de negro los acribilló de 28 balazos y huyó a pie.

3 Uno de ellos se levantó, pero el pistolero regresó y le dio tiro de gracia.

Víctimas intentaron escapar, pero sicario regresó y le dio tiro de gracia a uno

Una cámara de videovigilancia municipal grabó la ferocidad del ataque. Los hermanos Diego Armando (33) y Rogger Vásquez Garro (30) iban en una moto lineal por Ventanilla, Callao, pero frente a una caseta de serenazgo, un sicario vestido de negro los acribilló de 28 balazos y huyó a pie. El primero murió y el segundo quedó herido.

En las imágenes se observa que, a las 11:19 de la noche del domingo, los dos se desplazan por la avenida La Playa y, apenas bajaron la velocidad para pasar un rompemuelles, el 'gatillero' saltó a la pista y abrió fuego. "Estaba escondido detrás de tachos de basura", dijeron testigos.

La moto cayó a la pista, ellos también y el pistolero aprovechó para dispararles a quemarropa.

Rogger se levantó y corrió a la vereda para ponerse a salvo. El asesino parecía irse, pero regresó para darle el tiro de gracia a Diego, que yacía en el piso.

Un bus de transporte público lleno de pasajeros, que pasaba por el costado, aceleró y ninguno de sus ocupantes resultó herido.

TENÍA PISTOLA

Ambos hermanos fueron trasladados al hospital de Ventanilla, pero Diego llegó sin vida. Rogger tenía tres impactos de bala en piernas y brazos. La Policía le halló en la cintura una pistola que, según la Sucamec, era de propiedad de Diego.

Peritos de Criminalística y policías del Depincri Ventanilla examinaron la escena del crimen. Sería un ajuste de cuentas. (J. Y.)

DIEGO VÁSQUEZ (33) FALLECIDO

ROGGER VÁSQUEZ (30) HERIDO

EN VENTANILLA

METEN 28 BALAZOS A HERMANOS EN MOTO

'LOS NUEVOS CHUCKYS'

'Pano' y su hermano pedían cupos

Gracias a una ardua investigación y al tatuaje que tenía en la mano, el cual aparecía en los videos extorsivos que enviaba a sus víctimas, policías de la comisaría de Huaycán capturaron a un menor de 17 años, alias 'Pano', que integraría la banda 'Los Nuevos Chuckys', liderada por su medio hermano. Esta gavilla sería autora de 45 delitos en Ate.

Se le incautó 69 cartuchos de dinamita y celular con videos amenazantes. También cayó otro menor y su pareja que vendía drogas. Para sus delitos se trasladaban en un auto con una Biblia. (J. Y.)

EN UN AUTO

Los agarran con dinamita

Mientras se movilizaban por calles del Callao en un auto Toyota Yaris con tres cartuchos de dinamita, doce balas y drogas, fueron detenidos Alberto Arellano (34), Víctor Maque (42) y Gustavo Domínguez (44), este último detenido por hurto en el 2016 y que registra 18 antecedentes policiales.

Agentes del Depincri Bellavista, de la Divincri Callao, realizaron el operativo a la medianoche en la cuadra seis del jirón Miró Quesada. Se investiga si iban a atentar contra alguien. (J. Y.)

CÁMARAS LO CAPTARON

Va a cobrar una deuda y le disparan

VÍCTIMA EN LA PUERTA

Porque llegó hasta su casa a cobrarle un dinero que le habría prestado, el mecánico Exell Vallejos (34) disparó en el tórax a Víctor Calagua (41), en Carabayllo. Todo fue captado en video por el celular de un compañero de la víctima.

Ocurrió en el asentamiento Villa Esperanza. En la filmación se ve que Calagua, que dijo ser supervisor de una empresa que realiza préstamos, le pedía de buena manera el dinero a una mujer hasta que del interior se escuchó un tiro. Luego otro sujeto se le fue encima al herido. Horas después, la Policía capturó al autor e incautó una réplica de arma y municiones. (J. Y.)

EXELL VALLEJOS (34)

latina
YO SOY
VUELVE
EN UNA NOCHE
QUE NO OLVIDARÁS
EN VIVO
ESTE SÁBADO - 9PM
Compañía Latinoamericana de Radiodifusión S.A. RUC: 20100163986

TROME TE REGALA PLATITA EN EFECTIVO, CON...

EL NUMERITO GANADOR trome

TODOS LOS DÍAS, INSCRIBE TU **"NUMERITO GANADOR"** POR **WHATSAPP** AL 920 322 729

GANADOR DE S/200 DEL DÍA 03/08/26
JUAN TITTO
LIMA
1162290

¡SORTEO EN VIVO! FACEBOOK

Sorteos todos los días: 4:00 p.m. Términos y condiciones en promociones.trome.com/registro/el-numerito-ganador

1 PREMIO DE S/20,000 | 1 PREMIO DE S/5,000 | 10 PREMIOS DE S/1,000 | 660 PREMIOS DE S/100* | 1669 PREMIOS DE S/50*

*PARTICIPA CON FE

¡REGALAMOS MÁS DE 185 MIL SOLES!

PASA POR CAJA

- **Si ganas 50 o 100 soles,** debes ir al canillita más cercano para que tu cartilla sea validada y coordinen la entrega de tu premio.
- **Por premios de 1000 soles o más anda al jirón Paracas 530, en Pueblo Libre, los martes y jueves de 10 de la mañana a 1 de la tarde, y de 2 a 4 de la tarde.**

TODOS LOS DÍAS RECORTA LOS CUPONES PARA QUE TE LLEVES UNO DE LOS MÁS DE 2 MIL PREMIOS

Sigue juntando los cupones de El Chanchito de la Suerte, la promoción regalona que reparte más 185 mil soles.

¡Piensa en lo que podrías hacer con este billetón! Hay premios de mil, 5 mil y un 'gordito' de 20 mil soles.

Recuerda que los lunes, mientras dure la 'promo', con tu periódico recibes una cartilla gratis. ¡Como son diferentes, mientras más tengas, mayores oportunidades de ganar tendrás! Los cupones serán publicados todos los días. De lunes a viernes serán seis, y los sábados y domingos son ocho.

PARTICIPA Y GANA

- **Esta nueva promoción durará seis semanas** y los lunes, con el periódico, recibirás gratis una cartilla.
- **Todas las cartillas son diferentes,** así que mientras más tengas, mayores serán tus posibilidades de ganar.
- **Todos los días publicaremos los cupones.** De lunes a viernes serán seis, y los sábados y domingos son ocho.
- **Para ganar debes completar** con los cupones una columna de cinco casilleros de una letra del Bingo.
- **Si llenas la B,** serán tuyos los 20 mil soles.
- **Al rellenar la I** te llevas 5 mil soles. Con la N ganas mil soles.
- **La G** te da 100 soles, y 50 soles la letra O.

SALUD

FONOAVISOS Llámanos al: (01)708-9999

SAN ISIDRO (01)410 8541 Av. Javier Prado Este 167
SANTA ANITA (01)543 9298 Av. Los Ruiseñores 476 Of. 501
LOS OLIVOS 945 693 762 Carlos Izaguirre 1182 -1er. piso
MIRAFLORES (01)696 6573 Calle Francisco de Paula Ugarriza 813 Ofic. 201 alt. cdra. 14 de 28 de Julio
SAN MIGUEL (01) 776 6785 Av. Elmer Faucett 188
S.J.LURIGANCHO (01)657 6821 Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate

TARAPOTO (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242 (Entre Jr. Alegría Arias de Morey y Jr. Manuela Morey)
AYACUCHO (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371 (Al costado del Colegio de Abogados y a media cuadra del Parque Calvario)
AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara
CHICLAYO (074) 222 114 Av. Santa Victoria 515
TRUJILLO 949 166 901 Jr Independencia 179 (Frente al Excomedor UNT)
CUSCO (084) 284 572 José Gabriel Cosío 107 Urb. Magisterio (Paradero Magisterio)
TACNA (052) 638 443 Calle Blondell 425
HUANCAYO (064) 410 954 Jr. Puno 166
JULIACA (051) 358282 Jr. Ricardo Palma 456
ICA 974 334 764 Calle Azháres Lt.8 Urb.San Isidro (alt. 12 Av. San Martín)
PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 (frente grifo Mega)
CAJAMARCA 913 983 032 Jirón Sor Manuela Gil 390 (frente al Ministerio Público) (frente al parque Chabuca Granda)
CHIMBOTE (043) 693 172 Av. Argentina Urb. El Pacifico Mz. C-2, L-3, nuevo Chimbote - Santa Ancash

CLASIFICADOS
ENCUENTRA ESO QUE BUSCAS Y MÁS
el talán
inmuebles | vehículos | empleos | educación | oportunidades

empleos
Oficios
304 Pedidos
OPERARIO (S) limpieza zona Santa Beatriz, Ate y /San Juan d/Miraflores, turno mañana y/o tarde. Ingreso a planilla con BS. Llamar 958979749 Sra. Niza

CLASIFICADOS
PUBLICA TUS AVISOS EN
CLASIFICADOS TROME
WWW.CLASIFICADOS.PE
FONOAVISOS@COMERCIO.COM.PE

POPULAR DULCE LAMBAYECANO CELEBRÓ SU FESTIVAL CON RETO QUE **SE REPARTIÓ EN OCHO MIL PORCIONES**

SEPA QUE...

- Su origen se remonta a la década de 1920. Victoria Mejía de García y otras lambayecanas crearon este alfajor diferente, gigante y relleno de sabores irresistibles.
- Fue llamado de distintas formas. En 1933 obtuvo su nombre por la película 'King Kong', el gigante gorila.

RÉCORD

PREPARAN KING KONG DE 1300 KILOS

Fue inventado hace más de cien años y da trabajo a miles de personas

POR: ISABEL MEDINA

El king kong, postre emblema de Lambayeque, con más de un siglo de historia, celebró su festival en versión que no solo encantó, sino que sorprendió: tuvo más de una tonelada de sabor.

El 'king kong más grande del mundo' fue preparado en el Complejo Deportivo Marcavalle de Lambayeque, con quince empresas de la región. El postre bandera pesó cerca de 1300 kilos y tuvo más de diez metros de largo por un metro de ancho. Relleno de manjar blanco, dulces de maní y de piña, fue repartido en ocho mil porciones en la feria de la Semana Tradicional del King Kong.

"Su apariencia robusta y maciza se complementa a la perfección con la delicadeza de su textura y sabor", destacó Perú Travel.

Se empleó 40 sacos de harina, 80 jabas de huevos, 450 kilos de manjar blanco, 400 kilos de dulce de piña y 400 kilos de dulce de maní.

FUENTE DE EMPLEO

"Capas de galleta, manjar, maní y piña se unieron, porque no solo hacemos dulces, hacemos leyendas", señaló King Kong El Virrey.

"¡El sabor de Lambayeque en su máxima expresión!", añadió King Kong Mochica.

"Representa mucho más que un producto: es tradición, cultura, historia y esfuerzo de generaciones", dijo a Trome Efraín Macassi, de King Kong Real.

Natalio Cruz, presidente de la Asociación de Productores Industriales de King Kong de Lambayeque, refirió que esa actividad involucra a cincuenta empresas formales y cifra similar de pequeños emprendimientos, y genera más de dos mil empleos directos y cientos de puestos indirectos (por producción de leche, huevos, harina y otros).

TODOS LOS DÍAS

EL NUMERITO GANADOR PREMIA A MANOS LLENAS

1162290

DOMINGOS S/1,500

LUNES A SÁBADOS S/200

Con El Numerito Ganador tienes la posibilidad de llevarte todos los días platita a casa.

De lunes a sábado salen 200 soles, mientras que los domingos te damos 1500 soles contantes y sonantes.

Para participar compra Trome, ubica el **'Código ganador'** en la portada y apúntate en nuestro **WhatsApp 920-322-729.**

Si quieres tener más chances de ganar, anota todos los códigos que desees. Pero debes hacerlo uno a uno y no todos a la vez.

TRANSMISIÓN EN VIVO

En el sorteo de los 1500 soles participan los códigos inscritos durante la semana.

Los sorteos se realizan a diario a partir de las 4 de la tarde y se transmiten en vivo por el Facebook de Trome.

A COBRAR

Juan Titto, de Lima, se hizo acreedor a los 200 soles del sorteo de ayer con el 'Código ganador' 1162290.

DE LA CHOLA CHABUCA

Chapa tu entrada al circo

Todo el mundo quiere ganar las entradas para el circo de la Chola Chabuca, que Trome sortea para ti.

Para ello, solo tienes que escanear el QR en el aviso que publicamos todos los martes.

Una vez que ingreses debes llenar tus datos completos y automáticamente estarás participando en el sorteo.

Recuerda que cada semana serán ocho los ganadores, cuyos nombres serán publicados los sábados. Cada suertudo se llevará un pack de cinco entradas para que vaya con toda la familia. ¡Participa y gana!

CIERRA EL JUEVES

Últimos días de la Feria del Libro

Este jueves es el último día de la Feria Internacional del Libro de Lima en el Centro de Exposiciones Jockey. Además de la variedad de publicaciones literarias, hay actividades.

Hoy: conversatorio sobre el manga en Japón, taller de

entrenamiento Padawan, Banda Sinfónica de la Marina de Guerra; mañana: homenaje a Blanca Varela; el jueves: espacio TruequeFIL para intercambiar libros.

Hay traslado gratuito desde el Parque de la Amistad mostrando entrada a la feria: 5 soles para estudiantes y general 7.50 soles, en Teleticket y el recinto. (I.M.)

ANUNCIA MINISTRO DE DEFENSA

MILITARES REFORZARÁN CONTROL DE LAS FRONTERAS

RAFAEL BELAUNDE LLOSA

POR: JOSÉ M. CARMEN

GOBIERNO ENVIARÁ *PAQUETE LEGISLATIVO PARA MILITARIZAR* LOS LÍMITES TERRITORIALES

El gobierno de Keiko Fujimori alista un paquete legislativo para fortalecer el control de las fronteras en el país, mediante una mayor presencia de las Fuerzas Armadas. Así lo anunció el ministro de Defensa, Rafael Belaunde Llosa.

"El paquete legislativo para poder militarizar los puestos fronterizos más relevantes está en proceso; lo vamos a aprobar en el Consejo [de Ministros], y parte tendrá que ver con las facultades que se tendrán que solicitar al Congreso", dijo desde el Grupo Aéreo N° 8 del Callao, a donde acudió para recibir a diez peruanos repatriados de Venezuela, quienes sufrían tras el terremoto del 24 de junio.

Fue junto a la presidenta Keiko Fujimori, el canciller Carlos Espá, y el ministro de Desarrollo Agrario y Riego, Marco Vinelli.

EXPULSIONES

Belaunde Llosa también anunció que otra medida será la expulsión de todos los delincuentes que hayan cumplido su condena en nuestro país. "Delincuente que cumple su condena, no se le puede soltar en el Perú, será inmediatamente expulsado. Las Fuerzas Armadas van a colaborar con la Cancillería y el Ministerio del Interior para asegurarnos de liberar a nuestra patria de este veneno de la criminalidad", agregó.

El general (r) PNP y diputado de Renovación Popular, José Baella Malca, señaló que es un buen indicio que el Gobierno haya empezado con estas medidas para combatir la inseguridad, pero remarcó que faltan más acciones por tomar.

"Son medidas que se tienen que dar. Pero solo son dos medidas. Son más de 70 mil kilómetros de frontera, será un poco difícil controlarto-

TAMBIÉN *EXPULSARÁN A LOS EXTRANJEROS* QUE CUMPLAN SUS PENAS EN EL PERÚ

do, los efectivos deben tener más personal y tecnología", afirmó.

Baella Malca consideró que hay otros puntos ignorados en la lucha contra el hampa.

"No son suficientes medidas. No sabemos la cantidad de irregulares que hay en el Perú; también se debe controlar el tráfico ilícito de armas, que se usan para el sicariato. Hay un mercado negro. Son muchas acciones que se tienen que hacer a la vez. Hay que darle tecnología a la Policía [...] Se necesita acciones de prevención para el fenómeno El Niño y no dejar de lado la corrupción. Si es así, sí [le daríamos las facultades]", manifestó.

HISTORIAS NUNCA CONTADAS

EL DIPUTADO PEGALÓN Y LOS CHATS DE ROBERTO SÁNCHEZ

POR: MIGUEL RAMÍREZ / Periodista de investigación

"Juro por mi familia, por la cocamama, el **VRAEM**, por la extinción de todos los corruptos y terruqueadores y por la libertad de **Pedro Castillo"**, dijo el **ayacuchano Julián Pérez Mallqui** cuando juramentó como diputado en el nuevo **Congreso Bicameral**. No pasaron ni seis días y terminó detenido por agredir a una mujer. El sábado salió en libertad y volvió a sus funciones como si nada hubiera pasado.

Pérez –que se idenfica con el **VRAEM**, esa zona infestada de narcotraficantes y rezagos de **Sendero Luminoso**– es un prontuariado, 'pegalón', abusivo y mentiroso, según sus antecedentes oficiales. **Estuvo preso por atropellar, en aparente estado de ebriedad, a una madre y a su menor hija.** Intentó fugar y se enfrentó a la policía. Fue sentenciado con pena suspendida y debía pagar una indemnización a las víctimas, pero jamás cumplió. Tuvo otros procesos por violencia familiar y por brindar declaraciones administrativas falsas.

¿Por qué Pérez, con todo este rosario de denuncias, está en el Congreso? La explicación es simple: fue reclutado por Roberto Sánchez, el excandidato presidencial de Juntos por el Perú, quien también tiene una trayectoria, al igual que él, no precisamente pulcra o destacable. Dios los cría y ellos se juntan, dice el refrán.

El escándalo de Pérez le cayó del cielo a Sánchez para apaciguar una potente denuncia periodística del programa 'Cuarto poder'. El medio reveló documentos que probarían que, cuando fue congresista, Sánchez recortaba los sueldos a sus trabajadores. Eran unos chats de WhatsApp que **Zoila Yauri Aquino, su exasesora**, le escribía con pena e indignación a sus familiares relatando los descuentos que sufría en sus pagos.

Los mensajes fueron encontrados en el teléfono celular de Yauri, el mismo que fue incautado por la policía cuando detuvo a su esposo, **Edison Flores Palomino, i**nvestigado por el delito de desvíos de insumos para el narcotráfico.

JULIÁN PÉREZ

Los textos comprometen directamente a Sánchez. En uno de ellos, Yauri escribió: "**El 40 % Roberto me quita (de) mi sueldo y Marisol es la que cobra todos los meses en persona**. En el despacho solo trabajamos tres personas. Marisol trabaja en Mincetur de manera irregular, pero cobra del despacho". Mincetur es la cartera donde Sánchez fue ministro en la época del golpista **Pedro Castillo.**

En otro dijo: "Marisol ya está pidiendo el reporte de sueldos del mes de octubre. Como todos los meses me recortará S/ 1800, no me alcanzará para terminar de pagar algunos pendientes".

A Sánchez se le viene la noche. La semana pasada, el Poder Judicial también decidió continuar investigándolo y será llevado a juicio oral por presuntamente haberse aprovechado de los aportes de los militantes de su partido, por la suma de 280 mil soles. **Roberto Sánchez y el diputado Julián Pérez** son cortados por la misma tijera. Lo mismo se puede pensar de los congresistas de su partido que se han mostrado cómplices frente a ambos casos. ¿Se imaginan qué estuviera haciendo Sánchez si hubiese sido elegido presidente? Felizmente Dios es peruano. Nos vemos el otro martes.

Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

UN TOTAL DE 1.2 MILLONES ACCEDEN CADA AÑO A MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS, EVITANDO LOS EMBARAZADOS NO DESEADOS

SEPA QUE...

- El Perú pasó de más de 580,000 nacimientos en 2019 a cerca de 417,000 en periodos recientes.

CONTROL DE LA NATALIDAD

MÁS PERUANOS SE CUIDAN PARA NO TENER HIJOS

Más de 1.2 millones de personas acceden cada año a algún método anticonceptivo en Perú, lo que ha ayudado a reducir en un 18% los embarazos no deseados.

Entre las mujeres, la ampolla anticonceptiva es la alternativa más solicitada (350 mil optan por este método).

Y en los varones hay aumento exponencial de la demanda de vasectomía. "En el 2018 se realizaban cincuenta vasectomías anuales. Ahora, cinco mil anuales", dijo a RPP la obstetra Marisol Campos, del área de Planificación Familiar del Ministerio de Salud.

La entidad tiene más de 18 métodos anticonceptivos que brinda en sus locales y da consejería especializada.

Esta creciente demanda también se refleja en el Hospital Nacional Cayetano Heredia, donde cada lunes se programan hasta diez vasectomías gratuitas, a través del Módulo de Planificación Familiar del Departamento de Ginecología y Obstetricia.

CAMBIO EN LAS FAMILIAS

El establecimiento señaló que hay un cambio en las decisiones reproductivas de las familias pues "muchos de los usuarios que actualmente acuden a consulta manifiestan que desean tener un solo hijo, por lo que buscan información sobre métodos anticonceptivos que les permitan planificar de manera responsable su proyecto de vida familiar".

Esto va acorde con la caída histórica de la natalidad reportada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI): pasó de 6,8 hijos por mujer entre los años 40 y 60 a solo 1,7 en la actualidad.

Utilizan diferentes métodos anticonceptivos para cuidarse. La ampolla anticonceptiva, el implante subdérmico y el dispositivo intrauterino (DIU) son los anticonceptivos más usados por mujeres.

Cantidad de nacimientos ha bajado

SEGÚN CONTRALORÍA

Hospitales del Callao están para llorar

La Contraloría intervino de manera sorpresiva los hospitales Carrión (Bellavista), San José (Carmen de la Legua) y Ventanilla para verificar el cumplimiento de los turnos de los profesionales médicos y la operatividad de los equipos biomédicos. En el último nosocomio se verificó un problema de equipamiento médico inoperativo y un déficit de profesionales especializados. También, un deterioro en la infraestructura hospitalaria física.

En el Carrión, se identificó diversas deficiencias en la sala de emergencias, emergencias gineco-obstétricas, farmacia, centro quirúrgico y centro de esterilización.

En la sala de emergencias, se identificó un equipo desfibrilador inoperativo. Ante una crisis, los médicos deben trasladar otro equipo ubicado a 40 metros de distancia al área de pacientes críticos, lo que pone en riesgo la atención oportuna para salvar vidas. También se encontró inoperativos ocho equipos de ventilación y dos aspiradores de secreciones adquiridos en la época del Covid-19.

JORGE CHÁVEZ

Desborde de ríos afectaría ingreso al aeropuerto

Una crecida de los ríos Rímac y Chillón, por el fenómeno El Niño, podría comprometer la estructura de puentes clave y bloquear los principales accesos al aeropuerto Jorge Chávez y al puerto chalaco.

Así lo alertó el alcalde provincial del Callao, César Pérez, quien precisó que, de verse afectados los puentes ubicados sobre las avenidas Gambetta y Faucett, se interrumpiría el tránsito de pasajeros y camiones de carga, con graves consecuencias para la economía del país.

La Autoridad Nacional del Agua (ANA) identificó 52 puntos críticos con riesgo de inundación en la cuenca del río Chillón.

CONTRA LAS EXTORSIONES

Seguirán operativos en transporte público

El jefe de la Policía, general Óscar Arriola, anunció que los operativos contra la extorsión en el transporte público serán permanentes y se mantendrán todos los días para recuperar el control de las zonas afectadas por la delincuencia. Estas intervenciones forman parte de la estrategia del Gobierno para combatir las organizaciones criminales que buscan infiltrarse en el servicio de transporte y aseguró que se desplegará un importante número de efectivos policiales para garantizar su continuidad.

CAUSA ENFERMEDADES

Alerta por aguas estancadas

Con la llegada de las lluvias, el Ministerio de Salud recomendó a la población no ingresar a las aguas estancadas para evitar enfermar por leptospirosis, causada por la bacteria Leptospira, que podría encontrarse en el agua, lodo o suelo contaminado por la orina de ratas o heces de animales infectados. Los principales animales que pueden portar y transmitir la bacteria son los roedores, perros, cerdos y animales silvestres infectados.

*EE. UU.

Niño de 'Terminator' luce viejo y gordo

Edward Furlong (49) saltó a la fama en 1991, a los 13 años, para actuar junto a Arnold Schwarzenegger en 'Terminator: El juicio final'. No tenía experiencia para interpretar al adolescente rebelde John Connor. Con el filme de James Cameron fue promesa de Hollywood. Pero cayó en drogas, fue internado y ahora reapareció viejo y gordo.

*EE. UU.

Tía de Sabrina, la bruja, está regia a los 67 años

Su papel como Zelda Spellman en 'Sabrina, la bruja adolescente' la convirtió en una de las estrellas más queridas de finales de los años 90. Beth Broderick (67) reapareció en un podcast, dejando a sus fans asombrados por su apariencia juvenil. "Pensaba que había bebido de la fuente de la eterna juventud", escribió un fan.

*FRANCIA

Katy Perry es puro beso y abrazo con novio

Katy Perry (41) y su novio, el ex primer ministro canadiense Justin Trudeau (54), eran puro beso y caricias en las playas de Saint-Tropez.
La estrella del pop lucía elegante con un bañador crema, sin tirantes. El expolítico lucía ropa de baño azul.
La pareja inició relaciones en julio de 2025. La cantante rompió antes con su exprometido Orlando Bloom, con quien tiene una hija, Daisy, que cumplirá seis años.

PORTAL DESTACA POTAJES COMO LA OCOPA, LAS CONCHITAS A LA PARMESANA, EL POLLO A LA BRASA Y EL SHAMBAR

*SEGÚN TASTEATLAS

COCINA PERUANA ENTRE LAS TRES PRIMERAS DEL MUNDO

Estamos por encima de gastronomías como la francesa, española, brasileña y mexicana

La gastronomía peruana ya goza de un lugar más que importante en el mundo.
Por ello, TasteAtlas, el portal considerado la 'Biblia de la comida', ubicó a la cocina nacional entre las tres primeras del planeta, junto a la griega e italiana.
El portal destaca la ocopa, las conchitas a la parmesana, chocotejas, pollo a la brasa, rocoto relleno, shambar, cebiche de lenguado, seco de cabrito y arroz tapado, entre otras.
Asimismo, destaca los restaurantes más famosos y que son emblema, como La Mar, Isolina, El Bodegón, Astrid y Gastón y Rafael, a donde acuden turistas y dignatarios.

Detrás del Perú aparecen las cocinas de Portugal, España, Japón, Turquía, China, Francia, Indonesia, México, Serbia, India, Polonia, Estados Unidos, Vietnam, Brasil o Croacia.
Como un valor, TasteAtlas destaca los ingredientes con los que se preparan los potajes más tradicionales, como el rocoto, choclo, ají panca, ají amarillo, lúcuma, algarrobina, cebolla china y kion.
En otro acápite, resalta también los dulces que, producto de la fusión, adquieren sabores únicos. Por ejemplo, el turrón de Doña Pepa, los picarones, queso helado, suspiro de limeña, crema volteada, la mazamorra morada, el arroz zambito y la cremolada.
Y en tragos, ni qué decir. Ahí están el pisco sour (trago bandera), la chicha de jora, el siete raíces y el ponche de maca.
El portal igualmente elaboró un mapa del Perú y sus platos regionales. En Loreto figuran la patarashca, el caldo de carachama. En Tumbes el cebiche de conchas negras y en Piura la jalea. En Chiclayo el seco de cabrito y en Junín la papa a la huancaína. Asimismo, en Arequipa el rocoto relleno.

*AFIRMA FUJIMORI

Indulto de Toledo será evaluado

La presidenta Keiko Fujimori afirmó que el indulto solicitado por la defensa del exmandatario Alejandro Toledo será evaluado.
"Esto se va a evaluar con dos tipos de análisis: un carácter técnico y médico y también con una mirada humanitaria. Se tiene que establecer a los miembros de la Comisión de Indultos y Gracias Presidenciales. Estas personas empezarán cuando asuman sus funciones para hacer el análisis correspondiente", dijo.
En Piura, a donde viajó, anunció que se designarán 140 millones de soles para la descolmatación del río Piura, como medida preventiva ante el fenómeno El Niño.
"El Gobierno que culminó no ha hecho nada", señaló.

*'LA DINASTÍA TOCORÓN'

Recuperan dos fusiles robados de armería

En una casa cercana a la Panamericana Sur, límite de Surco y San Juan de Miraflores, la Dirincri recuperó dos fusiles del armamento que la banda de venezolanos 'La Dinastía Tocorón', desarticulada el fin de semana, robó de una armería en Surco en mayo último. El general Víctor Revoredo dijo que uno de ellos fue identificado por el número de serie. (J. Y.)

*RÍMAC

Matan hombre frente a iglesia

Rímac se desangra. Al menor de 14 años asesinado a cuchilladas el sábado porque se resistió al robo de su celular en la urbanización El Bosque y al joven de 18 años herido el domingo con un arma similar en un asalto en la avenida El Sol, ayer en la tarde un varón fue asesinado a tiros frente a la iglesia Nuestra Señora de los Ángeles de la Alameda de los Descalzos. Dos sicarios en moto huyeron en contra aprovechando el tráfico. (J. Y.)

Cúper apura titularato de Lapadula y debut de Quispe para enfrentar a Cristal en el Monumental

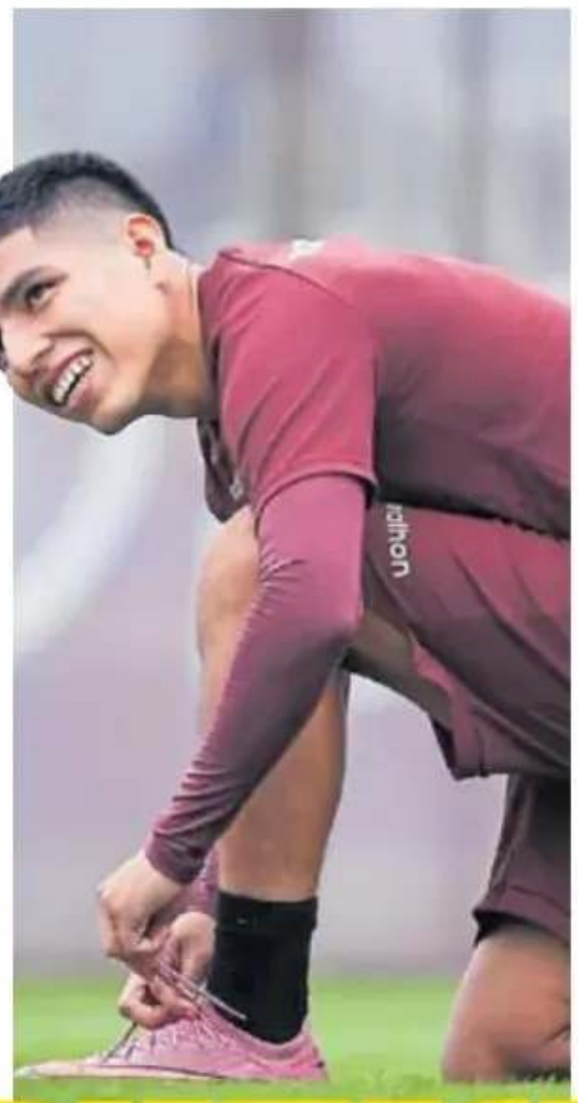
LA CARNE EN EL ASADOR

Manotazo de ahogado. Héctor Cúper no quiere que se lo lleve la corriente, sabe que solo le queda ganar a Sporting Cristal en el día de aniversario del club, por ello tomará una medida que inicialmente no estaba en sus planes. El técnico mandará a la cancha desde el pitazo inicial a Gianluca Lapadula e incluirá en la lista de concentrados a Piero Quispe, que iba a tener recién sus primeros minutos en la quinta fecha del Clausura.

El DT ya se dio cuenta de que José Rivera no es solución en la delantera y le dará la chance al 'Bambino de los Andes', que solo estaría para jugar medio tiempo. Los goles perdidos por el 'Tunche' en los últimos encuentros colmaron la paciencia del argentino, que no comprende cómo un delantero experimentado puede fallar tantas ocasiones y lo mandará a la banca. Lo del exvolante de Pumas es más llamativo aún, fue el propio Cúper quien señaló que no estaba al cien por ciento y su debut debía esperar unos días más, sin embargo la falta de un elemento que desequilibre y rompa líneas hará que Quispe concentre con el plantel y no se descarta que ingrese en el segundo tiempo.

DATAZO

LOS JUGADORES le habrían pedido a Cúper volver a la línea de tres defensas.
JESÚS CASTILLO se despidió de sus compañeros en Campo Mar y hoy viajará a Túnez para firmar por el Esperance.



trome DEPORTES

LAS CÁBALAS CELESTES

Se aferran a la historia. En el Rímac consideran que no solo tienen argumentos deportivos para dar el golpe ante Universitario, sino también ponen sobre la mesa un par de antecedentes que ilusionan a sus hinchas.

La última vez que Sporting Cristal se impuso a los cremas en el Monumental fue en 2012 y el técnico era Roberto Mosquera. Ese día los rimenses fueron una máquina y golearon 3-0 con tantos de Yoshimar Yotún, Nicolás Ayr y Juan Carlos Mariño.

Ahí no queda la estadística. A Hernán Barcos, ahora vestido de celeste, le fue bien contra el eterno rival y aún recuerda el tanto que marcó en 2022 cuando defendía a Alianza Lima, que también goleó 4-1 al cuadro que dirigía el uruguayo Álvaro Gutiérrez, que terminó perdiendo el puesto.

En La Florida se respiran aires de partido clave y la motivación es grande, luego de imponerse a Juan Pablo II. El once que presentarían los bajopontinos sería el mismo que viene de ganar.

Hernán Barcos ya le anotó a la 'U' en el Monumental y Roberto Mosquera es el último DT rimense que les ganó a cremas en ese estadio

DATAZO

EL COLOMBIANO JUAN MANUEL CUESTA tendría minutos el viernes ante Universitario.

"La llegada de Hernán Barcos nos ha ayudado muchísimo. Es un líder, muy buena persona y lo que transmite dentro y fuera de la cancha es muy importante".
Ian Wisdom, volante de Cristal

PISA PELOTA

POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **LA VERÍDICA** que aquí peseteamos a los nuestros y regalamos el billete en carretilla a 'choclones' y extranjeros. Hace poco un grande quiso repatriar a un rankeado, pero creyó que le podía pintar un sencillo para ponerse su camiseta. La oferta no superaba lo que chapa en su actual club y cuando lo quisieron chambear al 'bobo' les dijo más pallares con tallarines y les recordó que haciendo un par de comerciales ganaba más. Algunos directivos son acomplejados con los de afuera. Qué feo... **YA ME CONTARON** que en un club que entrena junto a la playa se dieron cuenta de que metieron las cuatro al no dejar ir a un lateral que pintaba bien, pero por angurrientos se les cayó el negocio y por eso 'Narchicho' llora todos los días. Por eso apenas llegó una oferta por un morochito en una le dieron su carta y chaparon su 'drilo'. Poco faltó para que lo envuelvan en papel de regalo y lo manden en limusina al aeropuerto. Hummmm... **UN 'JALADITO'** que no dio fuego en ningún lado estuvo de gerente en un cuadro que peleaba por ascender, pero como los eliminaron al toque lo arrimaron. El hombre no pudo decir nada porque él armó el equipo, incluso llevó mundialistas pero igualito fracasó. Para no perder su candela, ahora será asesor y buscará otra chamba. Ayayayayyy... **ALGUNOS PARRILLEROS** son capaces de vender su alma con tal de ser 'chupes' de sus jefes. En el sur hay uno que por ganar puntos está arrimando a su mejor proyecto, un extremo que tiene cosas de 'Pitín'. El chamaco desea irse al extranjero, pero al club y liga que él elija y no al que le impongan. Por hacer valer su derecho lo están castigando con la banca y el que se presta para sentarlo es el entrenador. Así no es... Me voy, soy fuga.

El ecuatoriano Eryc Castillo está en su mejor momento y eso no pasa desapercibido para clubes del exterior que desean al extremo. Alianza Lima no desea abrirle las puertas a su goleador, porque es quien marca la diferencia y se apoya en su rendimiento para obtener el campeonato. El 'Bombón' acumula cinco goles en tres partidos de este Clausura y 15 en lo que va de la temporada, además de cinco asistencias. Por ello, desde la Liga MX y la MLS apuntaron por él, pero la postura de Alianza Lima es clara: el jugador solo se iría en diciembre y por una cantidad cercana a los dos millones de dólares. Incluso, en Matute creen que hasta fin de año el atacante podría incrementar su valor. Los íntimos le renovaron el contrato hasta diciembre del 2028 y el jugador se siente muy cómodo en el club.

Otro que empieza a generar vistas en el mercado de pases es Jairo Vélez, que anotó ante Alianza Atlético y tuvo un gran Apertura. Se conoció que hay al menos dos propuestas que maneja el entorno del jugador, aunque su prioridad sería permanecer en La Victoria.

Eryc Castillo tiene ofertas del extranjero, pero Alianza Lima le cierra la puerta hasta fin de año

CULEBRÓN EN MATUTE

DATAZOS

ALAN CANTERO podría ser la sorpresa en el once para visitar a Sport Boys.

LA LLEGADA del defensa Jhair Soto a Alianza se habría complicado por la posición de ADT.

¿Renovar mi contrato? Mi cabeza ahora está en Sport Boys, no me interesa nada alrededor de lo que pase".
Pablo Guede, DT de Alianza Lima

CIENCIANO CON SERIAS BAJAS ANTE BOTAFOGO

PAPÁ GOLPEADO

Cusco.- La felicidad por ganarle a Universitario ya quedó atrás y Cienciano empezó a preocuparse de cara al partido contra Botafogo, el jueves 13 de agosto, por la ida de octavos de la Sudamericana. El goleador Carlos Garcés y el volante de contención Santiago Arias serán baja por acumulación de amarillas y en el 'Papá' le 'prenden velas' al atacante Neri Bandiera, quien se recupera de un desgarro. "Entre los dos partidos de la Sudamericana nos han programado el clásico ante Deportivo Garcilaso, si se tiene sentido común, la Federación tiene que postergarlo. Somos el único club peruano en torneos internacionales", se quejó Cristian Ruggeri, asistente técnico del 'Papá'.

ATP DE MONTREAL DESTACÓ A PERUANO

BUSE INTERNACIONAL

Montreal.- Mientras las lluvias retrasan su estreno en el Masters 100 de Montreal, Ignacio Buse recibió un gran reconocimiento de la organización del torneo. "Descubre la nueva estrella en ascenso de la ATP Tour, el peruano Ignacio Buse, de 22 años. Ganó hace unas semanas el título en Hamburgo, viene de una familia de tenistas y le da muchas alegrías al Perú", reseñaron en un video. Nacho debía debutar hoy ante el ganador de la llave entre Cameron Norrie y Ugo Carabelli, pero dependerá del clima, que ha ocasionado varias postergaciones.

Si Miguel Trauco está en ritmo, será el cerebro de Sport Boys ante Alianza Lima. Ya tiene el visto bueno del cuerpo médico y su presencia en el Estadio Nacional depende de lo que decida Carlos Desio. El técnico sabe que con el mundialista gana buen servicio, presencia en el mediocampo y en los próximos días buscará ponerlo a punto para que sea su 'as bajo la manga'. Mientras, Christian Cueva sería una alternativa entre los suplentes. La 'Misilera' va con todo.

TRAUCO SERÍA LA 'CARTA' DE SPORT BOYS ANTE ALIANZA

ZURDA CHALACA

CLAUSURO FECHA

JUEVES 6 DE A
Estadio 'Campeon (Sullana)
3:00 p.m. A. Atlético v Cienciano
VIERNES 7 DE AGOSTO
Estadio IPD (Huan
1:00 p.m. S. Huancayo Chankas
Estadio 'Juan Malc (Cutervo)
3:15 p.m. Comerciante FC
Estadio 'Monumer
8:30 p.m. Universitario
SÁBADO 8 DE
Estadio 'Héroes de Ramón' (Cajamarca)
1:00 p.m. UTC vs. ADT
Estadio 'Juan Pabl (Chongoyape)
3:30 p.m. Juan Pablo II Grau
Estadio Nacional
8:00 p.m. Sport Boys v Lima
DOMINGO 9 DE AGOSTO
Estadio 'Garcilaso Vega' (Cusco)
1:00 p.m. D. Garcilaso Moquegua
Estadio 'Monumer (Arequipa)
8:30 p.m. Melgar vs. F Cajamarca

A
A4
AGOSTO
es del 36'
s.
cayo]
vs. Los
donado'
s vs. Cusco
atal'
o vs. Cristal
AGOSTO
e San
o II'
l vs. A.
vs. Alianza
E
de la
vs. CD
atal UNSA'
C

ÍA
L

LOCURA POR VOZINHA

Portero de Cabo Verde alborotó Santiago de Chile, ganará 50 mil dólares y mañana será presentado en Colo Colo

Santiago.- No fue un goleador o un volante creativo el que 'puso de cabeza' al fútbol chileno, sino un mundialista con guantes firmes: Vozinha. El golero de Cabo Verde, que con 25 atajadas fue elegido el mejor en su puesto en la Copa del Mundo, ya es jugador de Colo Colo por año y medio con un salario cercano a los 50 mil dólares mensuales, cinco veces más de lo que percibía en el GD Chaves de Portugal.

Vozinha fue recibido por alrededor de tres mil personas en el aeropuerto y otro gran contingente de hinchas se apostó en las afueras del hotel donde residirá. Ayer, el jugador de 40 años se desplazó hasta la clínica Meds para realizarse exámenes médicos previo a la firma del contrato y posterior presentación ante los medios. "¡Bienvenido a la familia colocolina!", posteó el 'Cacique' con fotos del arquero, su representante, los directivos y la figura del equipo Arturo Vidal.

Según Radio ADN, Colo Colo está preparando una masiva bienvenida en el estadio Monumental mañana a las 5:30 p. m. (hora peruana). La misma ya cuenta con el permiso para que 42 mil hinchas ingresen al recinto y puedan vitorear a su flamante refuerzo.

***NEYMAR SE DIVIRTIÓ ABRIENDO CARDS DE CONOCIDO ANIME**

¡ATRÁPALOS YA!

Santos.- Usando una gorra roja y una camiseta sin mangas, Neymar se mostró feliz como un niño abriendo cartas de Pokémon en directo en un video en Instagram que se volvió viral entre los aficionados. La transmisión del jugador del Santos, que estuvo junto a su hijo, llegó a 180 mil personas conectadas, entre ellas el delantero de Países Bajos y Corinthians, Memphis Depay. De otro lado, la prensa criticó la actitud de Ney en el partido que Santos igualó 0-0 con Remo por la Copa de Brasil, cuando el delantero le miró el número de camiseta al volante Edson Fernando dejando en claro que no sabía quién era.

***CRISTIANO NO DEJA EL GYM EN SUS VACACIONES**

NOVIO FITNESS

Mallorca.- A puertas de pasar a la fila de los casados, Cristiano Ronaldo quiere verse de la mejor manera en su boda, lucir bien su terno y en plenas vacaciones con su familia alquiló un exclusivo gimnasio para entrenar. 'CR7' habría pagado para que no haya otros clientes y disponer solo él y su hijo del establecimiento en Mallorca, hasta donde llegó en una furgoneta negra y detrás otro vehículo con guardaespaldas. Luego, ambos jugaron un partido de pádel en el que los acompañó Georgina Rodríguez.

DATAZOS

***VOZINHA** debutaría ante O'Higgins de Rancagua el domingo 16 de agosto.

***GALES** se convirtió en la primera federación que retira su apoyo al presidente de la FIFA, Gianni Infantino.

***MANCHESTER CITY** ha llegado a un acuerdo con el volante del Lille, Ayyoub Bouaddi (18), la revelación de Marruecos en el Mundial.

CASO CERRADO

Una jueza de Estados Unidos rechazó la demanda de hasta once cargos presentada contra Lionel Messi por un supuesto incumplimiento de contrato. Al astro lo acusaron de fingir una lesión para 'borrarse' de los amistosos de Argentina ante Venezuela y Puerto Rico que se jugaron en octubre del 2025.

CAFÉ RUBIO

Continuando la tradición que iniciaron Robert Lewandowski (2017) y Serge Gnabry (2023), Luis Díaz se pintó el cabello en Bayern Múnich y le puso tinte rubio y plateado a su regreso al club para la pretemporada. El colombiano rechazó una oferta de Al-Hilal y viajó con el equipo bávaro a la gira por Asia.

SERVICIOS PERSONALES

FONOAVISOS Grupo El Comercio — Llámanos al: (01) 708-9999 — fonoavisos@comercio.com.pe

LOS OLIVOS NARANJAL AV. GERARDO UNGER Cdra.50 927335391
HUAYCAN PORO KIOSCO 941677485 ov.Canta Callao 910817676
SJM AMPLIO 904708998 Dominicos 928081238 BAYOVAR SJL Parad. FARMACIA 932420250
CANADA 923318117 CHIMU Perla 925208765 VES Av.LA.C-SHANTAL 932757869
COMAS TRAPICHE 967536809 938610722 IZAGUIRRE Pdero 5 933116263 SOL SAN LUIS 992185290
KASANDRA 933223706 922610618 MELISSA 983558942 993918498
AVIACION-Legonela 993921790 Av.BRASIL 946848055 Est.SAN CARLOS-SJL 968448436 Est.CAJA D.AGUA-SJL 935571104
1ra.PRO-Sabrina 926432031 Pte.NUEVO-LA PIEL 930580621 P.PIEDRA-Av.M.GRAU 904775358 Ov.HUANDOY 991061883
TOMAS VALLE 978514783 10.CANTO GRANDE-SJL 935241669 Ov.SANTA ANITA 907867418 BAYOVAR-SJL 940322015
PUENTE NUEVO 922634462 RETABLO 931499367 12.PROCERES-SJL 981621821 7.CHIMU-SJL 995615430
PUENTE PIEDRA Av.LECAROS c/COPACABANA 907307187 Av.CANTA CALLAO c/Paradero SANTA ROSA 974359790 OVALO PUENTE PIEDRA 963295462
ov.Canta Callao 987929632 VMT 915226351 SJL SAN CARLOS Av. 13E nero cd 26 982177984
VENTANILLA PACHACUTEC 925704110 PRO.PIEDRA Paradero Norteño 934766876 UNIVERSITARIA C/NARANJAL 903108885
P.PIEDRA-Av.C.REAL 997147789 EL AGUSTINO 910908335 7.CHIMU-SJL 900009681 Est.CAJA D.AGUA-SJL 989397897
CANADA c/SAN LUIS 979261437 HUAYCAN Ovalo Sta.Rosa 929960822 938703470
HUANDOY-SANTA ELISA 990157041 SANTA ANITA 928039755 32 Av.Perú 993362395 PRO 918642913

Pamela López
ARROCHA A CHÁVARRI

Pamela López minimizó los comentarios de Diego Chávarri, quien aseguró que la expareja de Christian Cueva 'nunca le caerá' y la llamó 'desleal'.

Pamela, Diego dijo que 'nunca le caerás bien', que no sabes dónde estás parada y te calificó de desleal...

No tengo nada que responder a la gente que no suma. Honestamente, responderle sería caer bajo. Prefiero no contestarle porque no me genera, no me suma y no es mi amigo.

No sería la primera vez que Diego se refiere mal de una mujer, pues Samahara Lobatón señaló que también se expresó mal de Ethel Pozo...

Yo tengo mi propia opinión sobre la persona que mencionas y queda conmigo. Lo mejor es guardar distancia y ya está.

¿Piensas lo mismo de Gabriela Herrera?

Gabriela es otro tema, con ella sí generé un vínculo, me cayó superbién.

Por cierto, te sumas a la conducción del podcast 'Nadie sabe' junto a Gianni Cossio, Macarena Gastaldo y Varo Vargas, con quien se te ha vinculado...

Me siento muy cómoda en el podcast, conozco a Gianni de mucho tiempo y a Varo también lo estoy conociendo en el plan profesional y amical. Me cae superbién, pero más que eso no hay.

A ustedes se les ha vinculado sentimentalmente... ¿De la amistad podría surgir otra cosa?

No tengo una bolita de cristal, pero estoy contenta y soltera. Disfrutando de mi soltería, abrazando mis procesos y trabajando duro por mis hijos. (L. Gamarra)

- DICE QUE NO LE RESPONDERÁ AL 'DIABLITO', *QUIEN LA LLAMÓ DESLEAL, PORQUE NO ES SU AMIGO*
- Y NO LE SUMA
- SE UNIÓ AL PODCAST *'NADIE SABE'*

Micheille cuadra a Nicola

- Le recomienda que no hable de Angie Arizaga porque quedará mal parado

Micheille Soifer le recomendó a Nicola Porcella que no haga comentarios respecto a su relación en el pasado con Angie Arizaga, pues no quedará bien parado; tras las polémicas declaraciones que dio su madre en un programa en México junto a Wendy Guevara. Fiorella Solimano, madre de Nicola, aseguró que conoce la verdad de lo sucedido entre su hijo y Angie Arizaga en el 2015, cuando lo señalaron como agresor al difundirse unos audios.

"Angie es mi hermana, mi amiga querida, y sé bien todo lo que pasó. Por eso, te digo, Nicola, no revivas cosas del pasado que no te van a dejar bien parado. Estás en México y sigue ahí trabajando, teniendo éxito. A la mamá de Nicola la respeto y la quiero mucho, y siempre será su mamá, pero Nicola es otra historia", dijo Micheille.

trome fiesta

Luisito: Ricky me decepcionó

El cantante Luisito Sánchez reveló que puso fin a su relación amical con el líder de Skándalo, Ricky Trevitazzo, tras más de 25 años de amistad. "He tomado la decisión de cerrar una etapa importante en mi vida y dar por concluida la amistad que durante muchos años me unió a Ricky Trevitazzo", precisó Sánchez a través de un comunicado que compartió en sus redes.

Luisito, vimos tu comunicado. ¿Qué fue lo que pasó con Ricky?

Pensé que éramos amigos, pero me demostró que no y eso me da mucha tristeza. Me decepcionó definitivamente. Nunca pensé que se metería con las personas que más amo, que es mi familia.

Ricky es tío de tu novia Enza...

Es su tío, pero él se metió con las personas que amo y es algo que me duele en el alma. Está descartado que podamos retomar la amistad. (L.G.)

- Afirma que terminó amistad con Trevitazzo porque se metió con su familia

Luciana muda por Pablo y Shirley

- Cuenta que le mandaron carta notarial para que no hable de Heredia y Arica la insultó

Luciana Roy afirmó que Pablo Heredia es un tema cerrado en su vida, pues le ha traído muchos problemas y hasta Shirley Arica se ha referido a ella.

"Me llegó una carta notarial para que no hable de él [Pablo Heredia], ja, ja. A mí nadie me prohíbe nada, pero prefiero no hablar sobre él y Shirley porque me generan conflictos", indicó.

Luego, señaló que no entiende por qué Shirley Arica la habría llamado 'estúpida' en una transmisión. "Solo dije que la veía madura, diferente, que seguro vio en Pablo a un futuro novio. Pero no la critiqué, creo que no sabe la diferencia entre crítica constructiva y destructiva, a veces, falta comprensión de lectura", manifestó.

Ariel exige justicia

Lo cuenta todo mañana en 'Café con la Chévez'

Ariel Fefer enciende el podcast 'Café con la Chévez' y reiteró su pedido para que se reabra el caso de su madre, ya que quiere que la persona que le quitó la vida pague por lo que hizo.

En otro momento, cuenta la reacción que tuvo su madre, Myriam Fefer, al conocer a Liliana Castro, en ese entonces pareja de su hermana Eva Bracamonte.

Además, recuerda que su madre y hermana tenían que firmar documentos relacionados con la herencia, pero no se concretó por la muerte de la empresaria.

Fernando: Pican a grandes y chicos

Dice que se están 'normalizando las extorsiones'

"Pican al grande y al pequeño", señaló el periodista Fernando Díaz sobre la extorsión a la cantante Thamara Gómez, quien sufrió un atentado a su casa en Piura,

"En el mundo de la cumbia, Thamara Gómez no es una superorquesta internacional, pero [los extorsionadores] pican a los grandes y chicos", dijo el conductor de 'Arriba mi gente'.

"Christian Domínguez contó que él pagaba y lo dijo con una naturalidad como que contrata a un corista, se está normalizando", añadió.

Laura Spoya GOZA CON SU COLÁGENO

CONDUCTORA NIEGA QUE HAYAN TERMINADO, DICE QUE ***SE SIGUEN FRECUENTANDO*** Y LO QUIERE MUCHO

La conductora Laura Spoya señaló que no son ciertos los rumores de que habría terminado su relación con Sebastián Gálvez y, aunque aún no lo oficializa, aclara que siguen juntos y lo quiere mucho.

Además, minimizó el exabrupto de Mario Irivarren con una integrante de su equipo de producción.

"Todo está bien con él [Sebastián], no me gusta ponerle títulos, creo que tuvimos mucha sobreexposición y eso nos afectó a los dos.

Él es un chico muy trabajador y me río cuando dicen que es mi colágeno, pues solo le llevo seis años. Nosotros nos seguimos frecuentando, es parte de mi grupo, me ayuda mucho y lo quiero mucho", indicó Laura.

Además, aclaró que está llevando una buena relación con Brian Rullan, padre de sus hijos.

"Al principio nos queríamos sacar los ojos, pero ahora todo bien, hemos podido llegar a acuerdos, pues nos vamos a ver la cara toda la vida", afirmó.

Finalmente, consideró que no fue tan grave lo sucedido entre Mario Irivarren con una chica de la producción de su programa 'La manada'.

"Creo que se ve mucho más dramático desde la pantalla, pues como todo tipo de relación familiar o de trabajo habrá algún tipo de problema. Sabemos que la comunicación es importante, y al final lo llevamos un poco más al show. Considero que todos nos llevamos bien", agregó Laura.

AFIRMA QUE CON ***BRIAN RULLAN, PADRE DE SUS HIJOS,*** AHORA LLEVAN UNA BUENA RELACIÓN

Mafer denuncia bullying

Cuenta que en Papillón se sentía incómoda porque pasaron muchas cosas

La cantante Mafer Portugal aclaró que el acoso y hostigamiento que sufrió en la orquesta Papillón era parecido a un 'bullying' y al no sentirse cómoda renunció y ahora se dedicará a ser solista.

"Hace meses que me vengo sintiendo incómoda y yo se lo he hecho saber a los dueños de la orquesta, los hermanos Capuñay", comentó Mafer en 'América hoy'.

Luego, enfatizó que el acoso que denuncia no es sexual, y lo calificó como bullying; aunque no quiso referirse a nadie en particular.

"Yo no puedo fingir nada, siempre soy transparente con mi público; pero no es acoso sexual... es un bullying, han ocurrido muchas situaciones que se pudieron haber evitado. Los dueños de la orquesta me pidieron que no me vaya, pero no podía aguantar más esa situación", agregó.

Asimismo, negó que haya renunciado a Papillón para irse a otra orquesta por un mejor sueldo. "Estoy sin orquesta, me ha dado pena dejar el grupo porque soy cabeza de mi familia. Tengo unas propuestas pero las estoy evaluando, por ahora estaré como solista", indicó.

HOLA, MI BARRUNTO. Llego embaladita para contarles los últimos chismes de Chollywood... **MARIELLA ZANETTI** fue presentada como la nueva compañera de **SAMU** en 'Qué bochinche'. La actriz no tiene pelos en la lengua y es puro fuego. Manya... **ERICK ELERA**, su esposa **ALLISON PASTOR** y sus hijos se fueron de vacaciones a Disney de China. Pero la 'guerrera' hizo el viaje en muletas porque se lesionó en la final de 'Esto es guerra.' Asuuu... **FACUNDO GONZÁLEZ** ya está casi recuperado de su operación al brazo y reaparecería en el reality de competencia. Hummm... **MIGUELITO BARRAZA** contó que se divirtió mucho grabando un video con **JOHANNA SAN MIGUEL** donde supuestamente se casaron. Dizque como son del mismo 'tallarín' surgió la química. Qué buena... **ISRAEL DREYFUS** dijo que cree en el amor, pero aún no llega la indicada a su vida. Lo que sí tiene claro es que no quiere tener hijos, ya que es feliz con sus gatos. Miauuuuu... La 'madre de las víboras', **PATY LORENA**, dijo que les desea lo mejor a **DIEGO CHÁVARRI** y **GABRIELA HERRERA** ahora que ya son oficialmente pareja. Uyuyuy... Ahora sí me quito porque mi amorcito está resfriadito y voy a sobarle su pechito... Suuuaaaveee.

Cachín:

DISFRUTO DE LA NOCHE

✖ Afirma que ***ESTÁ EN UNA ETAPA EN LA QUE DESEA SENTIRSE BIEN,*** sano y con ganas de vivir para tener una buena base para su vejez

✖ Señala que ***NO VA A TENER PAREJA*** en mucho tiempo

Rating

SÁBADO	
Los milagros de la rosa...	10.4
El reventonazo.....	10.1
Chapa tu money...	8.5
Copa Federación:	
Perú vs. España	7.2
Estás en todas....	5.5
Me caigo de risa.....	3.4

El actor Carlos Alcántara comentó que toma con humor que lo llamen 'el señor de la noche', a raíz que viene siendo captado en sus constantes salidas nocturnas, tras su separación de Jossie Lindley y también de someterse al tratamiento del 'rejuvenechip'. Además, dijo que está feliz de ser parte de la nueva temporada de 'Yo soy', que se estrena este sábado por Latina.

Carlos, ¿cómo tomas que te llamen 'el señor de la noche'?

Me divierto. Yo no me considero el señor de la noche, pero sí disfruto de la noche.

¿Sientes que el famoso chip te ha rejuvenecido bastante?

No creo que sea el tema del chip, además que no es uno, son ocho, pero no es por un tema de virilidad por la testosterona, sino es cuestión de quererse un poco. Estoy en una etapa en la que me tengo que preocupar por mi vejez y eso es lo que estoy haciendo. No es que quiera ser joven, sino me quiero sentir bien, sano, libre y con ganas de vivir para que cuando lleguen los 70, 80 o 90 pueda tener una buena base. Por eso, estoy formando músculo y no tengo barriga.

¿Hay alguna motivación en especial?

No tiene que haber nadie, sino parte de mí mismo. Estoy en una etapa donde todavía sigue siendo difícil (el proceso de su divorcio).

¿Se podría decir que estás en un proceso de 'luto'?

Es un proceso personal que cada uno lo toma con el tiempo necesario.

Entonces, estás disfrutando de la soltería, pero ¿aún no hay prisa por rehacer tu vida sentimental?

No. En realidad, es disfrutar, si se da que sea mucho más adelante por ahora, creo que no voy a tener pareja en mucho tiempo. (L. Gamarra)

Morán emocionado

Ricardo Morán precisó que está contento por el próximo regreso y estreno de la nueva temporada de 'Yo soy', que vuelve a las pantallas este sábado a las 9 de la noche. "Nos vamos acercando a los 15 años de 'Yo soy', estamos muy contentos y agradecidos con el público, que nos hace sentir que nuestro trabajo vale la pena, pero, sobre todo, que nos permite seguir trabajando", expresó Morán. (L. Gamarra)

✖ Ricardo cuenta que 'Yo soy' se acerca a los 15 años

Cielo en 'Señora del destino'

✖ Dice que sale de su zona de confort

Cielo Torres regresó a las telenovelas, como Silvana en 'Señora del destino', y dice que se siente muy cómoda. "Silvana no es como una mala al cien por ciento, tiene carácter fuerte. Pero sí son personajes que a mí me gustan, los que tienen mucha personalidad, de carácter fuerte. Es un personaje en el que yo me siento muy cómoda y feliz de hacerlo", afirmó la también cantante.

Te gustan más los personajes antagónicos que de buenita...

Es que salgo mucho de mi zona de confort cuando hago un personaje muy distinto a mí porque yo tengo una energía más suave, más tranquila. (M.C.)

Ethel juega al misterio

✖ Podría tener programa en canal de Magaly

Ante la ola de rumores sobre su ingreso a ATV, la conductora Ethel Pozo señaló que por el momento no puede dar detalles de nada, pues muchas veces 'el pan se quema en la boca del horno'.

De esta forma, Ethel no descarta su llegada a ese canal, tras haber sido entrevistada por Magaly Medina.

"Ahorita me siento feliz aquí [en el streaming] y cuando tenga algo que contar sobre otros proyectos lo diré. Las voladas es que me iría con María Pía y Mario Hart a un programa, pero por ahora no se puede decir nada porque muchas veces en la puerta del horno se quema el pan", indicó Pozo.

5 TIPS PARA AHORRAR TIEMPO EN TU NEGOCIO

1. DEFINE TUS PRIORIDADES. Identifica las tareas más importantes del día y enfócate en aquellas que generan mejores resultados para tu negocio.

2. EVITA HACER TODO A LA VEZ. Realizar varias actividades al mismo tiempo puede afectar tu productividad. Organiza tu jornada y avanza paso a paso.

3. REDUCE LAS DISTRACCIONES. Limita las interrupciones durante tus horas de trabajo para mantener la concentración y aprovechar mejor tu tiempo.

4. AUTOMATIZA TAREAS REPETITIVAS. Utiliza herramientas digitales que te ayuden a simplificar procesos, como registrar ventas o responder consultas frecuentes.

5. APRENDE A DELEGAR. No intentes encargarte de todo. Reparte algunas funciones para enfocarte en decisiones importantes.

El trome de la CONSTRUCCIÓN

POR: YARITZA DÍAZ
FOTOS: VIOLETA AYASTA

EMMA

‘DE HACER ADOBES PASAMOS A TENER UNA FERRETERÍA’

No solo es complicado empezar un negocio desde cero; también lo es mantener el legado y superar las expectativas. Emma (32) toda su vida vio a su padre trabajar haciendo adobes y, como era de esperarse, terminó sumergida en el emprendimiento familiar, que con los años evolucionó hasta convertirse en una ferretería referente en Lima y que hoy dirige.

Desde adolescente, se puso ‘la camiseta’ y siempre estuvo atenta a los llamados para apoyar en lo que hiciera falta. Por aquellos años, el plan era hacer rentable la fabricación de estos bloques de arcilla, arena y agua, pero el destino los llevó por otro rumbo. **“Los vecinos nos pedían que ampliáramos nuestro catálogo con cemento, piedras y fierros”,** recuerda.

Ante la creciente demanda, la familia decidió incorporar esos productos para que los pobladores puedan cumplir el sueño de la casa propia en la zona. **“Al principio no sabíamos nada del rubro. Íbamos a las distribuidoras para conseguir mejores precios y que puedan estar al alcance de los clientes”,** explica.

A sus 32 años lidera el negocio que inició su padre y ahora es el preferido de su zona

Cuando todo parecía marchar sobre ruedas, llegó el coronavirus y el patriarca enfermó. Esa situación llevó a Emma a asumir las riendas del negocio que creció junto a ella. Han pasado varios años desde esa desafiante decisión y la ferretería continúa siendo la favorita del barrio. **“Se mantiene la esencia de mi padre y nos enfocamos en que el cliente se sienta satisfecho con cada compra. Cumplimos con los plazos establecidos y tratamos de engreírlos para que estén contentos”,** comenta.

GRAN APOYO

Progresol ha sido un importante respaldo en este camino. Además, Emma destaca que su negocio fue el primero de la zona en integrarse a esta red de ferreterías que genera confianza. **“Estamos felices con los puntos que les dan a los maestros”,** señala entusiasta por el futuro.

PUBLIRREPORTAJE

Progresol

Horarios, turnos y personal: ordénalos bien y ahorra costos

Organizar bien los horarios, turnos y personal puede marcar la diferencia entre ganar o perder dinero en tu negocio. En muchas ferreterías, el problema no es la falta de trabajadores, sino una mala distribución del equipo a lo largo del día: en algunas horas falta apoyo y en otras hay tiempos muertos.

Según Adolfo Arana, director de la carrera de Ingeniería Industrial de la Universidad Autónoma del Perú, la clave está en analizar las horas de mayor demanda y ajustar los turnos en función a esa realidad. Aplicar turnos escalonados, contar con personal polivalente y respetar los descansos permite mejorar la atención sin aumentar costos.

OJO: Revisa tus ventas por hora durante una semana para identificar en qué momentos necesitas más personal y evitar tener gente de sobra cuando no hay demanda.

Elaborado por: Contentlab

NO CAIGAS EN ESTO

- ✖ Armar horarios "al ojo"
- ✖ Contratar de más por miedo
- ✖ Exprimir al personal sin medir carga
- ✖ No revisar si el sistema funciona

- **Turno A** — **Arranca a la 7:** Cubre la mañana
- **Turno B** — **Entra a las 9** Refuerza la media mañana
- **Turno C** — **Entra a las 12:** Cubre hora punta
- **Turno D** — **Entra a las 14:** Sostiene la tarde-noche

Fuente: Adolfo Arana, director de la carrera de Ingeniería Industrial de la Universidad Autónoma del Perú.

Encuentra tu Progresol más cercano

Entra a **www.progresol.com** y descubre tu ferretería más cercana.

Síguenos: @progresoloficial @progresoloficial /Progresol

familia padres e hijos

Tu voz

Los bebés conocen la voz de su madre hasta antes de nacer. Después del parto, la voz enseguida se vuelve reconocible. Así empieza el lenguaje. Háblale siempre.

Paciencia

Los cambios de humor de tu hijo adolescente son parte de su desarrollo cerebral y de la búsqueda de su identidad. No lo tomes personal, pero establece normas.

Cosas nuevas

En vez de que concentre toda su energía en lo que ya destaca, deja que adquiera nuevas habilidades que le permitan sentirse capaz de hacer cualquier cosa que se le presente.

TIENE MUCHOS BENEFICIOS PARA TU BEBÉ

QUE COMA SOLO... AUNQUE SE ENSUCIE

POR: PAULA LLERENA

SABÍAS QUE...

Las madres que presionan al niño cuando come crean rechazo hacia los alimentos. Permitir que él decida es una actitud positiva que genera una relación saludable con la comida.

Los bebés aprenden al mirar, pero también al tocar y al dirigir hacia su boca lo que pueden tomar con las manos. Y eso también sucede con los alimentos. Al llegar a los 6 meses empieza la alimentación complementaria; eso quiere decir que, además de la leche materna o la de fórmula, que son primordiales y su única fuente de energía y nutrientes para su crecimiento, es el momento de incluir sólidos blandos en su comida.

Si bien las madres prefieren darle cucharada por cucharada, no podrán impedir que el niño comience a meter las manos al plato.

Los pediatras afirman que llevarse la comida a la boca favorece la coordinación entre la mano y el ojo; "Al principio usará toda la mano, empujando con la palma el alimento a la boca, pero luego su destreza prensil mejorará", afirman.

HÁBITOS SALUDABLES

Si tu bebé disfruta comiendo con las manos, hay que permitírselo. No importa si te deja todo tirado o termina sucio y embarrado. Lo que está haciendo tu bebé es experimentar con la comida, sentir la textura y reaccionar a ese nuevo alimento.

Dejar comer a los niños con las manos, bajo la supervisión de un adulto, creará en ellos hábitos saludables para alimentarse de manera independiente y les dará control sobre lo que comen y cuánto comen.

Es importante darle el espacio y la libertad para cometer errores y aprender de ellos

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

INGREDIENTES

- 3 papas blancas
- 2 papas amarillas
- 80 gramos de mantequilla
- Leche fresca, cantidad necesaria
- Sal
- Pimienta blanca
- Nuez moscada

PREPARACIÓN

Cocer las papas en suficiente agua con 1 cucharada de sal. Pelarlas y prensarlas aún calientes.

Llevar las papas prensadas a una olla a fuego medio-bajo. Sazonar con sal, pimienta blanca y nuez moscada al gusto. Añadir la mantequilla y verter poco a poco leche fresca, mezclando hasta alcanzar la textura deseada. Servir. Se puede acompañar con asado y arroz blanco graneado.

Puré de papas

NIÑOS SANOS Y FELICES

Carlos Chacón Mormontoy
Pediatra CMP 21376 / RNE 14482

SÍNDROME DEL MUÑECO DE TRAPO

Durante el control del niño sano evaluamos el desarrollo motor del lactante. Normalmente, el lactante a los 2 meses ya mantiene su cabeza; a los 6-7 meses puede mantenerse sentado por sí solo; a los 10 meses ya gatea y está empezando a pararse agarrado. El niño hipotónico, también conocido como síndrome del muñeco de trapo, no cumple esta secuencia.

La hipotonicidad significa que los músculos del niño (lactante) son algo flácidos/débiles, con escasa resistencia al movimiento pasivo; existe una laxitud articular extrema. Un sinónimo sería 'debilidad muscular'. Las causas son múltiples: desde un parto difícil (donde el recién nacido tiene hipoxia cerebral), niño con síndrome de Down, niños con parálisis cerebral, infecciones congénitas, enfermedades metabólicas, enfermedades musculares y malnutrición. El diagnóstico precoz y la evaluación adecuada son importantes para iniciar la terapia (fisioterapia, terapia ocupacional).

Médico asociado a Sociedad Peruana de Pediatría
jorgechacon1807@gmail.com

trome ESCOLAR

CÉLEBRE FILÓSOFO Y POLÍTICO FRANCIS BACON ACUÑÓ ESA FRASE INNOVADORA

¿QUÉ SE QUIERE DECIR CON ‘EL CONOCIMIENTO ES PODER’?

FANCIS BACON

Su idea se convirtió en una de las bases de la revolución científica

Aplicable a la ciencia, la política y hasta a la vida misma, la frase ‘el conocimiento es poder’ fue acuñada por el célebre filósofo, abogado y político inglés Francis Bacon (1561-1626). Escrita en latín como ‘Ipsa scientia potestas est’ en su obra ‘Meditationes Sacrae’ (1597), el sentido de lo dicho era que el saber (conocimiento) práctico (que va más allá de la teoría) permite entender cómo funcionan la naturaleza y la sociedad, y con ello dominarlas y transformarlas.

Tal idea se convirtió en una de las bases de la revolución científica que cerró la Edad Media y dio paso a la investigación moderna y el método inductivo en la ciencia (obtener conocimiento a partir de casos experimentados).

Bacon dejaba en claro que el conocimiento real viene de observar, experimentar y cuestionar. Y que ese saber daba poder para cambiar nuestras vidas y la sociedad en que vivimos.

De ‘el conocimiento es poder’ se deriva que el saber permite avanzar. A nivel individual y político, poseer información y educación, es decir, tener conocimiento real (probado, científico), otorga una ventaja estratégica para tomar las mejores decisiones.

Quien conoce y sabe -cuenta con información y puede procesarla e interpretarla-, al final tiene dominio sobre su vida porque ‘el conocimiento es poder’.

curiosidades

LOS TIBURONES NO ASOMAN SUS ALETAS PARA DAR MIEDO

Los tiburones no siempre nadan con las aletas dorsales fuera del agua y tampoco lo hacen para infundir miedo entre los bañistas. Eso es más un cliché muy popularizado y explotado en las películas de Hollywood y en las caricaturas donde se ve o, más bien, se insinúa un peligro en el agua en la forma de aleta de tiburón sobresaliendo y acercándose. Los tiburones rara vez nadan con la aleta dorsal fuera del agua en la vida real; esto pasa casi siempre en aguas muy poco profundas o cuando están cazando en la superficie, como los tiburones blancos cuando cazan focas, peces o tortugas, y a veces arremeten con tanta fuerza que saltan fuera del agua.

LA YAPA

Al ser consecuente con su afán de conocimiento, Francis Bacon murió por aplicar su propio método científico. En Londres llevó a la práctica un experimento para verificar si el frío conservaba la carne. Tras realizar el experimento rellenando una gallina con nieve para ver si se conservaba por el frío, Bacon cogió un fuerte resfriado que derivó en una neumonía de la que murió el 9 de abril de 1626.

EL PORQUÉ DE LAS COSAS

¿POR QUÉ EL HUMO SE ELEVA Y NO SE DISPERSA A LOS LADOS? El humo se eleva porque el fuego calienta el aire a su alrededor, volviéndolo menos denso y más ligero que el aire frío, lo que crea una corriente que empuja las partículas hacia arriba. Las diminutas partículas de ceniza y hollín del humo son muy ligeras. No suben por sí solas, sino que viajan atrapadas dentro de esa corriente de aire caliente que asciende.

QUÉ SIGNIFICA

Leporello

Es un libro o folleto de papel plegado en forma de acordeón. Se usa para presentar trabajos continuos, catálogos de arte o historias visuales que se pueden ver enteras al abrirlas. El nombre viene del personaje Leporello, criado de Don Giovanni en la ópera de Mozart, quien en una escena despliega una larga lista en acordeón con los nombres de las amantes de su amo.

CATARATA WAMAN WASI

La catarata Waman Wasi (también llamada catarata El Paacha) es un hermoso destino natural andino ubicado en el anexo de Cullpa Alta, distrito de El Tambo (Huancayo, Junín), a unos 3 mil 558 metros de altura. Esta catarata es de un solo salto y mide aproximadamente 38 metros de altura, con un caudal constante en cualquier época del año. Sus aguas son cristalinas y tienen una temperatura promedio de 5°C.

COLECCIONES
PISU sabores con TRADICIÓN
PIACENZA
MARCA EXCLUSIVA
15 entregas
Precio oferta
S/ 49.90
Tercera Entrega
Tapa multidiámetro
24/26/28 cm
+ Recetario
PISU
Para adquirir las 16 entregas consistentes en: Ollas, sartenes, tapas, accesorios y utensilios de cocina, cada entrega viene con un recetario, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio https://coleccioneselcomercio.pe/; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096 / 922 957 468. La primera hasta la decimoquinta entrega tiene un costo de S/ 49.90 cada una; y la decimosexta entrega especial tiene un costo de S/ 59.90 . Stock de 5,000 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido a nivel nacional desde el 16 de julio hasta el 30 de diciembre de 2026.

UTENSILIOS DE COCINA
CALCIO
CIUDAD DEL TAJ MAHAL
ARRIBA (INGLÉS)
AS (INGLÉS)
SOBRINO DE ABRAHAM
CAPITAL DE ARMENIA
LENGUA PROVENZAL
VASIJA DE CUERO
DESPLO-MARSE
ANSAR, AVE
PIGMENTO, GAMA
OBRA DE MISTRAL
DIPTONGO
ESCANDIO
SUPERFICIE
SALUDO
REITERARE
TAOÍSMO
SALIENTE DEL TEJADO
ASTATO
DESCONOCIDO
ERBIO
TESORO PÚBLICO
NATURALEZA
KNOCK-OUT
RÍO DE FRANCIA
HILO POCO TORCIDO
APOSTAR
DIOS DE LAS DOS CARAS
IMPUESTO, TRIBUTO
NOMBRE DE MUJER
REUNIÓN ABREVIADO
SOPA TRADI-CIONAL ANDINA
TODO (INGLÉS)
ISLAS DEL AR-CHIPIÉLAGO
VOCALES VECINAS
IGUALAR Y COMPARAR UNA COSA
MOVIBLE
TIEMPO DE VIDA
TEMOR, MIEDO
TEATRO JAPONÉS
RÍO DE ITALIA
DUETO
VARIEDAD DE TRUCHA MARINA
EXTREMOS DEL ABC
NOSOTROS
SE PRECI-PITARÁ AL SUELO
REMAR HACIA ATRÁS
PREFIJO CAMPO
ARTÍCULO
EL MEJOR
SERIE DE MOTO-CICLETAS
HIELO (INGLÉS)
GARANTIZA
TROME, SU DIARIO PREFERIDO
VOCALES FUERTES
SIGMA-NY-MY
EXISTENCIA DE SERES VIVOS (PL.)
NOTA MUS.
VOCALES FUERTES
VECINAS
PASCAL
LITRO
RHO
PALO DE LA BARAJA
RIVAL DE GRANT
OCÉANO
RÍO AFLUENTE DEL RIN
SENTIDO DEL OLFATO
CESIO
REPITE EL SONIDO
CANSADAS
INTELIGENCIA ETERNA
INCULPADOS
A (INGLÉS)
LETRA GRIEGA
SAN CARLOS
marathon
apuesta total

TU HORÓSCOPO

21.3 | 19.4

ARIES. Ahora es el momento de demostrar que estás preparado para grandes cosas. Todo saldrá bien este martes. La fe es milagrosa.

20.4 | 20.5

TAURO. No vale la pena vivir con rencores, voltea la página y sigue adelante. Piensa siempre en positivo y te irá mejor. Tú puedes.

21.5 | 20.6

GÉMINIS. Evita postergar tus obligaciones. Recuerda el dicho: no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy. Llega ese dinero, utilízalo bien.

21.6 | 22.7

CÁNCER. Es momento de hacer un balance en tu economía. Hay una persona que está interesada en conversar contigo. Escucha con calma.

23.7 | 22.8

LEO. Alguien mostrará interés por tus proyectos y te dará el apoyo que necesitas. Renuévate y piensa en los pasos que vas a dar. Todo saldrá bien.

23.8 | 22.9

VIRGO. Tendrás un día intenso en el trabajo, no te preocupes tanto en lo que va a pasar. Disfruta a plenitud el momento que vives.

23.9 | 22.10

LIBRA. Te sientes de mejor ánimo, pasarás momentos agradables con tu familia. Revisa asuntos pendientes para que estés tranquilo.

23.10 | 21.11

ESCORPIO. Sientes deseos de hablar con esa persona, será lo mejor. Tu instinto te guiará por el buen camino. Aprovecha las oportunidades.

22.11 | 21.12

SAGITARIO. Tienes que tomar decisiones en el campo sentimental. Esa persona tiene una mala vibra contigo, ten cuidado. Enfócate en lo tuyo.

22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Todos tenemos problemas, lo importante es resolverlos. Aprovecha tu talento y capacidad. Sonríe y esfuérzate en tu labor diaria.

20.1 | 18.2

ACUARIO. Hay cosas que te tienen intranquilo y no te permiten avanzar. Levanta el ánimo y demuestra ahora que estás para grandes cosas.

19.2 | 20.3

PISCIS. Estás pensando en cambiar y eso es bueno. Antes de aceptar nuevos retos, analízalos bien. Controla mejor tus gastos, tiempo de reflexionar.

PURAS letras

EL TORITO DE PUCARÁ

D	A	A	D	A	Z	S	O	H	C	U	M	E	C	A	H	E	D	S	E	D
V	Z	A	N	F	R	F	T	V	Z	D	A	Z	V	O	V	Z	V	L	Z	E
D	F	F	A	A	A	E	V	R	F	A	N	F	Y	Z	F	A	T	F	A	L
F	E	V	B	Z	U	Z	P	E	A	O	A	E	A	V	Z	O	F	S	V	A
A	L	L	V	U	A	R	D	R	I	D	S	D	D	A	R	A	A	I	S	S
I	I	D	D	F	E	S	E	C	E	U	I	A	F	I	F	M	V	M	O	C
N	C	A	D	E	E	N	C	P	N	S	C	C	T	F	S	Z	E	B	H	A
A	I	Z	A	D	P	E	A	O	A	O	E	O	I	O	A	N	F	O	C	S
S	D	V	D	F	T	A	D	S	L	R	D	N	D	O	C	D	A	L	E	A
E	A	F	I	O	A	E	R	O	U	E	U	R	T	E	N	A	V	O	T	S
T	D	A	R	D	F	Z	C	T	P	E	E	T	R	A	D	A	Z	D	S	C
R	Y	P	E	D	E	E	V	U	A	U	R	A	L	A	T	F	L	E	O	O
A	F	A	P	A	S	P	C	A	C	M	M	T	R	U	A	I	D	A	L	M
A	V	Z	S	S	Z	A	U	E	F	I	E	O	E	Z	C	F	V	F	N	O
N	F	A	O	V	R	V	R	N	C	F	B	N	F	A	Z	A	A	O	E	F
U	Z	Ñ	R	A	A	S	F	A	O	A	F	A	T	V	Z	A	L	Z	S	A
S	A	F	P	F	O	F	A	Z	L	D	A	Z	V	O	F	A	Z	E	V	Z
E	T	E	C	L	E	T	N	E	M	L	A	P	I	C	N	I	R	P	D	V

- El Torito de Pucará
- es una artesanía
- tradicional
- del departamento
- de Puno,
- elaborada
- principalmente
- en cerámica.
- Desde hace muchos
- años se coloca
- en los techos
- de las casas como
- símbolo de
- protección,
- prosperidad,
- felicidad y
- buena suerte.
- Hoy es uno de
- los recuerdos más
- representativos
- de la cultura peruana.

TE AMO

NINGUNA MUJER ME HACE CASO

Cartas: Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com

MARCELO (43).- Estimada doctora Carmen, es un placer saludarla. Quisiera decirle que todo me está yendo muy bien, pero estaría mintiendo. Desde hace un tiempo me siento triste porque no encuentro a alguien que quiera estar conmigo. Soy un hombre tranquilo, romántico y trabajador. No tengo vicios y soy hogareño, cualidades que entiendo muchas mujeres valoran; sin embargo, no he podido desarrollarme en ese campo. ¿Por qué? No sé, pero debe ser que me falta algo. Lo único que busco es a una mujer sincera y de buen corazón. Puede escribirme al 964-174-810. **Gracias.**

DOCTORA CARMEN

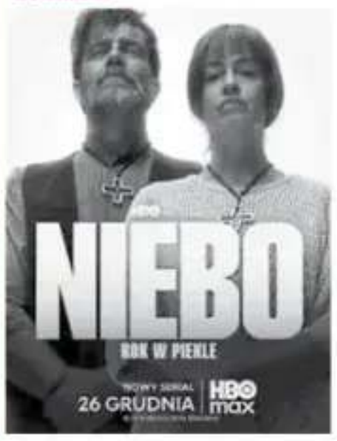
Mira, hijito: Para enamorar a una mujer no necesitas ser perfecto, solo tienes que ser sincero, natural, seguro y saber escuchar. La idea de que te falta algo es solo una trampa mental que te hace dudar de tu valor real. Confía en tus cualidades. **Suerte.**

TROME sudoku 835

						4	6	
3		2			6			
	6							1
			4	8	2	7		
2	4	9			7			8
	7	8		6		3		
	9	7		5	4			2
	2		6				4	
	5		9		3		7	6

TROME SERIES

HBO MAX
NIEBO



TEMPORADAS: 1
CAPÍTULOS: 6

Sebastián, tras una serie de frustraciones, se involucra en una comunidad que aparenta ser un refugio lleno de esperanza, pero que poco a poco revela su verdadero rostro: un sistema de manipulación, abuso y fanatismo religioso. Cuando descubre la verdad intenta escapar, pero ¿logrará liberarse?

SOLUCIÓN GRAMA

¡GRAN ESTRENO!

ARIEL FEFER ENCIENDE EL 'CAFÉ'

CONDUCE: CARLA CHÉVEZ

ARNOLD A SUS 79 AÑOS

EL BUHO

Este *Búho* vio al actor **Arnold Schwarzenegger** celebrando **su cumpleaños 79** levantando pesas y sin perder el humor dijo: **"Cumplo 79 hoy. No quiero ningún regalo. En su lugar, mi equipo y yo estamos cambiando la industria del fitness".** Quién diría que el multicampeón universal de fisicoculturismo llegó a Norteamérica en los años setenta sin saber hablar inglés y durante sus décadas prodigiosas de los ochenta y noventa cimentó su carrera como uno de los más populares actores del cine de acción. Recuerdo que vi sus inicios en filmes como **'Conan, el bárbaro' (1982),** donde todavía le costaba hablar en inglés y le daban diálogos de pocas líneas, y sí mucha pantalla para mostrar su alucinante musculatura. Pero me deslumbraría con **'Terminator' (1984), del gran James Cameron,** donde la máquina asesina interpretada por el austriaco se roba el protagonismo y ya nadie recuerda el nombre del héroe, pero sí el del villano. Y dejó para la posteridad la frase **"I'll be back" (volveré),** que es la línea de diálogo más emblemática de **'Terminator'** y una de las más recordadas en la historia del cine. Luego vendrían los trepidantes **'Depredador' (1987), 'Total recall' (El vengador del futuro, 1990), del notable Paul Verhoeven, 'Mentiras verdaderas' (1994), con la entrañable Jamie Lee Curtis,** entre otros filmes de acción, o hilarantes comedias como **'Gemelos' (1988) o 'Junior' (1994).** Cuando le quedó chica la actuación, emprendió un reto que parecía imposible para un nacionalizado norteamericano: ingresar a la política postulando como gobernador de California por el Partido Republicano. Ya había entrado a una de las familias más aristocráticas de la política estadounidense**: los Kennedy, al casarse con la periodista Maria Shriver Kennedy.** Dio el campanazo al ganar la gobernación, con tan buena gestión que consiguió la reelección. Pero toda su perfecta vida trazada desde que era un niño en un remoto pueblo austriaco se le desmoronó cuando se hizo público que en 1993 había tenido un hijo extraconyugal con **Mildred Baena,** su ama de llaves de origen dominicano. **El muchacho, Joseph Baena,** tenía la misma edad que su último hijo menor y se llevan por pocos días. Al desmoronarse su secreto mejor guardado, su matrimonio se hizo añicos y abandonó la casa. Su divorcio demoró diez años en negociaciones financieras con Maria. **En el 2021 tuvo que pagarle a su exesposa 200 millones de dólares** para quedar divorciado.

En el **2023 Schwarzenegger** decidió que quería contar su propia historia en una serie. **Así nació 'Arnold', el documental de tres episodios que Netflix** ha estrenado. Una de las historias que repasa el actor en la serie, estando en un sillón fumando un puro o haciendo 'fierros' en un gimnasio, es el terrible episodio de cómo su exesposa se enteró de que él tenía un hijo extramatrimonial fruto de una aventura con su ama de llaves. **"Maria y yo íbamos a terapia una vez a la semana. En una de las sesiones, el consejero dijo: 'Creo que hoy Maria quiere ser muy específica sobre algo. Quiere saber si tú eres el padre de Joseph'. Pensé que mi corazón se detenía y luego dije la verdad"**, reconoció. **"Ella quedó destrozada por eso. Tuve una aventura en 1996. Al principio realmente no lo sabía. Empecé a sentir que cuanto más envejecía, más claro me quedaba y luego era solo una cuestión de 'cómo mantienes esto en secreto'"**, agregó. **¡Les 'sacaron la vuelta'!**, no hay nada más doloroso que descubrir que la persona que amas tiene a alguien más en su corazoncito. Algunos famosos no fueron ajenos a estas terribles experiencias: **Will Smith, el recordado 'Terminator' Arnold Schwarzenegger, Demi Moore, protagonista de 'La sombra del amor', y Vadhir Derbez** son algunos a quienes no les fue muy bien en el terreno del amor. En este video entérate más sobre sus desafortunadas experiencias amorosas. Si bien el actor revivió aquel duro momento, aseguró que por lo general se siente 'renuente' a hablar de eso. **"Cada vez que lo hago se abren las heridas de nuevo. Creo que ya causé suficiente dolor a mi familia por ese desliz. Todos tuvieron que sufrir. Maria tuvo que sufrir. Los niños tuvieron que sufrir. Joseph. Su madre. Voy a tener que vivir con eso el resto de mi vida. La gente recordará mis éxitos y también recordará mis fracasos. Este es un gran fracaso"**, reconoció, dando un valor adicional al documental, donde se demuestra que no todo en la vida del astro es triunfos y metas perfectamente cumplidas. En el epílogo del documental sale por primera vez con su hijo, Joseph Schwarzenegger, que es su vivo retrato. En 'Arnold', Schwarzenegger asume el más difícil papel de su carrera: interpretarse descarnadamente a sí mismo sin maquillajes ni efectos especiales. **Hasta la vista, Arnold.** Apago el televisor.*